

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Remaja merupakan aset bangsa untuk terciptanya generasi yang baik di masa mendatang. Masa remaja atau *adolescent* adalah waktu terjadinya perubahan-perubahan yang berlangsungnya cepat dalam hal pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial atau tingkah laku (Adriani dan Wirjatmadi, 2013). Pada masa remaja rentan terhadap masalah gizi sehingga berisiko terhadap masalah kesehatan. Masalah gizi yang bisa terjadi pada remaja antara lain gizi kurang, gizi lebih, anemia dan masalah yang berhubungan dengan gangguan perilaku makan berupa anoreksia nervosa dan bulimia (Sulistyoningsih, 2012).

Konsumsi pangan individu dapat dipengaruhi oleh pengetahuannya tentang gizi. Pengetahuan gizi setiap individu dinilai menjadi salah satu faktor yang penting dalam konsumsi pangan dan status gizi. Hal tersebut berhubungan dengan pemilihan bahan makanan, pemilihan menu, pengolahan pangan, dan menentukan pola konsumsi pangan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizi individu (Almatsier, 2002). Pengetahuan gizi dapat meningkatkan seseorang dalam memilih maupun mengolah bahan makanan sehingga kebutuhan gizi tercukupi. Pengetahuan gizi anak dan remaja juga berperan dalam pemilihan makanan dan kebiasaan makanan, apabila buruk akan berdampak pada status gizi dan menghambat pertumbuhan (Khomsan, 2009).

Hasil penelitian Health Education Authority (2012), usia 15-34 tahun adalah konsumen terbanyak yang memilih menu *fast food*. Stang (2008) membedakan masa remaja menjadi tiga bagian, yaitu remaja awal yang berusia 13-15 tahun, remaja pertengahan berusia 15-17 tahun, dan remaja akhir yang berusia 18-21 tahun. Hal ini menunjukkan remaja termasuk konsumen terbanyak yang memilih menu *fast food*.

*Fast food* adalah jenis makanan yang mudah dikemas, disajikan dan praktis. Jenis *fast food* misalnya adalah *hamburger*, *fried chicken*, *french fries potatoes*, *soft drink*, dan *pizza* (Sari, 2008). Menjamurnya restaurant *fast food* juga mempengaruhi tingkat konsumsi masyarakat. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Nilsen tahun 2008, didapatkan data bahwa 69% masyarakat kota di Indonesia mengkonsumsi *fast food*, dengan rincian sebagai berikut, sebanyak 33% menyatakan sebagai makan siang, 25 % makan malam, 9% menyatakan makanan selingan dan 2 % memilih untuk sarapan.

Banyaknya tayangan media tentang berbagai makanan cepat saji (*fast food*), dapat memicu remaja untuk mengikuti gaya hidup tersebut. Perkembangan *western fast food* di Indonesia yang kian pesat pada masa ini ternyata disukai oleh masyarakat. Hal ini terlihat dari outlet-outlet *western fastfood* baru yang bermunculan seperti *Kentucky Fried Chicken (KFC)* dan *hamburger* tidak pernah sepi dari pengunjung terutama anak-anak dan remaja. Tempat-tempat *western fast food* pada saat ini tidak hanya dipertokoan, mall atau plaza, tetapi sudah mulai ada di dekat sekolah-sekolah, sehingga tidak heran jika konsumsi *western fast food* di kalangan

anak-anak dan remaja meningkat. Konsumsi *fast food* yang berlebihan dapat menyebabkan terjadinya obesitas (Rahmawati, 2009).

Dampak buruk dari kebiasaan konsumsi *fast food* jika dikonsumsi secara berlebihan yaitu dapat menimbulkan berbagai gangguan kesehatan, seperti diabetes (kencing manis), hipertensi (tekanan darah tinggi), pengerasan pembuluh darah (aterosklerosis), penyakit jantung koroner, stroke, kanker dan peningkatan status gizi seperti kegemukan dan obesitas (Sari, 2008). Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 di Indonesia menunjukkan remaja mengalami kelebihan berat badan (*overweight*) sebesar 7,3% dan yang mengalami obesitas sebesar 1,4%. Sedangkan tahun 2018 memaparkan bahwa remaja yang mengalami *overweight* sebesar 9,5% dan yang mengalami obesitas sebesar 4%(Riskesdas, 2018). Pada tahun 2013 di Jawa Tengah remaja yang mengalami *overweight* sebesar 6,3% dan yang mengalami obesitas sebesar 1,8% (Riskesdas, 2013). Sedangkan pada tahun 2018 di Jawa Tengah remaja yang mengalami *overweight* sebesar 7,9% dan yang mengalami obesitas sebesar 3,7% (Riskesdas, 2018).

Hasil penelitian yang dilakukan Bipasha (2013) di Bangladesh menunjukkan prevalensi konsumsi *fast food* di kalangan siswa sebanyak 98,5% dan diketahui 21,3% mengonsumsi *fast food* setiap hari dalam seminggu. Hasil penelitian Widyantara, Zuraída dan Wahyuni (2013) pada siswa medis Universitas Lampung diketahui bahwa 58,4% siswa medis mempunyai kebiasaan makan *fast food* secara sering dan status gizi pada siswa medis tersebut diketahui 40% mengalami *overweight*. Penelitian yang dilakukan Abdullah, dkk (2014) di Malaysia menunjukkan konsumsi *fast*

*food* pada kalangan muda Melayu cukup tinggi. Prevalensi responden yang mengonsumsi *fast food* minimal seminggu sekali adalah 17% dan diketahui 21,3% responden tersebut mengalami obesitas. Pada penelitian Keshari (2016), dampak konsumsi makanan *fast food* terhadap kesehatan fisik yaitu obesitas, hipertensi, tingginya insiden penyakit tidak menular, gastritis, serta diabetes mellitus tipe 2.

Di sekitar sekolah SMA Negeri 5 Surakarta banyak berdiri unit toko - toko yang khusus menyajikan *fast food*. Berdasarkan survey pendahuluan yang peneliti lakukan terhadap 105 siswa-siswi di SMA Negeri 5 Surakarta, ditemukan 21 siswa dinyatakan overweight (20%). Dari 18 siswa (85.7%) menyatakan sering mengonsumsi *fast food* setiap hari, sedangkan 3 orang (14.2%) mengonsumsi *fast food* seminggu sekali. *fast food* yang sering dikonsumsi siswa diantaranya mi instan, *kentucky*, bakso, thai tea, coca cola, dan sebagainya.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang hubungan pengetahuan gizi dengan frekuensi konsumsi *fast food* pada remaja di SMA 5 Surakarta”

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan pengetahuan gizi dengan frekuensi konsumsi *fast food* pada remaja di SMA Negeri 5 Surakarta?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan umum**

Mengetahui hubungan pengetahuan gizi dengan frekuensi konsumsi *fast food* pada remaja di SMA 5 Surakarta.

### **2. Tujuan khusus**

- a. Mendeskripsikan tingkat pengetahuan gizi pada remaja di SMA 5 Surakarta.
- b. Mendeskripsikan frekuensi konsumsi *fast food* pada remaja di SMA 5 Surakarta.
- c. Menganalisis hubungan tingkat pengetahuan gizi dengan frekuensi konsumsi *fast food*

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi SMA Negeri 5 Surakarta**

Dapat memberikan gambaran informasi tentang prevalensi status gizi pada sekolah tersebut. Diharapkan pihak sekolah dapat membuat program pemantauan status gizi.

### **2. Bagi Siswa**

Dapat memberikan informasi dan pertimbangan bagi siswa untuk memilih jenis makanan dan konsumsi makanan khususnya makanan *fast food*

### **3. Bagi Peneliti**

Dapat menambah wawasan, pengalaman, dan ilmu pengetahuan gizi tentang hubungan pengetahuan gizi dengan frekuensi konsumsi *fast food* pada remaja di SMA Negeri 5 Surakarta

#### **E. Ruang Lingkup**

Ruang lingkup materi pada penelitian ini di batasi pada pembahasan mengenai hubungan pengetahuan gizi dengan frekuensi konsumsi *fast food* pada remaja DI SMA 5 Surakarta.